

Утверждаю:
Директор школы Н.И.Костина



Десятидневное меню 1-4 класс

13.01.2025

			граммы
Обед		1. Суп овощной с говядиной	250/6
		2. Макароны с гуляшом из мяса птицы	150/90
		3. Салат капустный	100
		4. Какао	200
		5. Бутерброд с маслом	38/10
		6. Хлеб ржаной	63
		7. Яблоко 8.Печенье	100/20

14.01.2025

			граммы
Обед		1. Суп лапша с мясом	250
		2. Рис с тушёной рыбой в томате с овощами	150/10/90/50
		3. Икра свекольная	100
		4. Чай с сахаром и лимоном	200
		5. Хлеб белый, ржаной.	38/63
		6. Печенье.7.Яблоко.	20/100

15.01.2025

			граммы
Обед		1. Суп гороховый с говядиной	6/250
		2. Плов из курицы	50/125
		3. Салат морковный	60
		4. Компот	200
		5. Бутерброд с маслом	38/10
		6. Хлеб ржаной 7.Печенье.8.Яблоко	63/20/100

16.01.2025

			граммы
	Обед	1. Суп из овощей с говядиной 2. Пюре картофельное с печенью по строгоновски. 3. Салат капустный 4. Чай с сахаром и лимоном 5. Бутерброд с маслом 6. Хлеб ржаной. 7. Печенье. 8. Яблоко.	6/250 150/90/30 100 200 38/10 63/20/100

17.01.2025

			граммы
	Обед	1. Щи из свежей капусты с картофелем 2. Омлет натуральный 3. Икра морковная 4. Чай с сахаром и лимоном 5. Хлеб пшеничный. 6. Хлеб ржаной 7. Яблоко 8. Печенье	250 100 100 200 38/63 100/20

20.01.2025

			граммы
	Обед	1. Суп лапша с мясом 2. Каша гречневая со свиным гуляшом 3. Салат капустный 4. Чай с сахаром и лимоном 5. Бутерброд с маслом 6. Хлеб ржаной. 7. Печенье. Яблоко.	250 150/90/30 100 200 38/10 63/20/100

21.01.2025

			граммы
	Обед	1. Суп гороховый с говядиной 2. Пюре картофельное с рыбой тушёной в томате с овощами 3. Икра свекольная 4. Чай с сахаром и лимоном 5. Бутерброд с сыром. 6. Хлеб ржаной 7. Яблоко. 8. Печенье	6/250 150/10/90/50 100 200 38/15/63 100/20

22.01.2025

			граммы
	Обед	1. Суп из овощей 2. Макароны с поджаркой из говядины 3. Салат морковный 4. Компот 5. Хлеб белый, ржаной. 6. Печенье. 7. Яблоко.	250 150/100 60 200 38/63 20/100

23.01.2025

			граммы
	Обед	1. Борщ с говядиной 2. Омлет натуральный. 3. Икра свекольная 4. Чай с сахаром и лимоном 5. Бутерброд с маслом. 6. Хлеб ржаной. 7. Печенье 7. Яблоко.	6/250 100 100 200 38/10 63/20 100

24.01.2025

			граммы
	Обед	1. Суп рыбный (пшено) 2. Макароны с гуляшом из мяса птицы 3. Салат (морковь, яблоко) 4. Чай с сахаром и лимоном 5. Хлеб белый с маслом 6. Хлеб ржаной 7. Печенье. Яблоко.	250 150/90 100 200 38/10 63/20/100